ANNEXE II
LA FORMULE COMPLETE DE COUE

Voici la formule complète de Coué :

« Vous dites au sujet : " Asseyez-vous et fermez les yeux. Je ne veux pas essayer de vous endormir, c'est inutile. Je vous prie de fermer les yeux simplement pour que votre attention ne soit pas distraite par les objets qui frappent votre regard. Dites-vous bien maintenant que toutes les paroles que je vais prononcer vont se fixer dans votre cerveau, s'y imprimer, s'y graver, s'y incruster, qu'il faut qu'elles y restent toujours fixées, imprimées, incrustées, et que, sans que vous le vouliez, sans que vous le sachiez, d'une façon tout à fait inconsciente de votre part, votre organisme et vous-même devrez y obéir. Je vous dis d'abord que, tous les jours, trois fois par jour, le matin, le midi, le soir, à l'heure des repas, vous aurez faim, c'est-à-dire que vous éprouverez cette sensation agréable qui fait penser et dire : " Oh ! que je mangerais donc avec plaisir ! " Vous mangerez en effet avec plaisir et grand plaisir sans toutefois trop manger. Mais vous aurez soin de mastiquer longtemps vos aliments de façon à les transformer en une espèce de pâte molle que vous avalerez. Dans ces conditions, vous digérerez bien et vous ne ressentirez, ni dans l'estomac, ni dans l'intestin, aucune gêne, aucun malaise, aucune douleur, de quelque nature que ce soit. L'assimilation se fera bien, et votre organisme profitera de tous vos aliments pour en faire du sang, du muscle, de la force, de l'énergie, de la vie, en un mot.

Puisque vous aurez bien digéré, la fonction intestinale s'accomplira normalement et tous les matins, en vous levant, vous éprouverez le besoin d'évacuer et, sans avoir jamais besoin d'employer aucun médicament, de recourir

à un artifice quel qu'il soit, vous obtiendrez un résultat normal et satisfaisant.

De plus, toutes les nuits, à partir du moment où vous désirerez vous endormir jusqu'au moment où vous désirerez vous éveiller le lendemain matin, vous dormirez d'un sommeil profond, calme, traquille, pendant lequel vous n'aurez pas de cauchemars, et au sortir duquel vous serez tout à fait bien portant, tout à fait dispos.

D'un autre côté, s'il vous arrive quelquefois d'être triste, d'être sombre, de vous faire de l'ennui, de broyer du noir, à partir de maintenant, il n'en sera plus ainsi, et au lieu d'être triste, sombre, au lieu de vous faire du chagrin, de broyer du noir, vous serez gai, bien gai, gai sans raison, c'est possible, mais gai tout de même, comme il pouvait vous arriver d'être triste sans raison : je dirai plus : même si vous avez des raisons vraies, des raisons réelles de vous faire de l'ennui et du chagrin, vous ne vous en ferez pas.

S'il vous arrive parfois d'avoir des mouvements d'impatience ou de colère, ces mouvements, vous ne les aurez plus ; vous serez, au contraire, toujours patient, toujours maître de vous-même, et les choses qui vous ennuyaient, vous agaçaient, vous irritaient, vous laisseront dorénavant absolument indifférent et calme, très calme.

Si quelquefois vous êtes assailli, poursuivi, hanté par des idées mauvaises et malsaines pour vous, par des craintes, des frayeurs, des phobies, des tentations, des rancunes, j'entends que tout cela s'éloigne peu à peu des yeux de votre imagination et semble se fondre, se perdre comme dans un nuage lointain où tout doit finir par disparaître complètement. Comme un songe s'évanouit au réveil, ainsi disparaîtront toutes ces vaines images.

J'ajoute que tous vos organes fonctionnent bien ; le cœur bat normalement et la circulation du sang s'effectue comme elle doit s'effectuer ; les poumons fonctionnent bien ; l'estomac, l'intestin, le foie, la vésicule biliaire, les reins, la vessie, remplissent normalement leurs fonctions. Si l'un d'entre eux fonctionne actuellement d'une façon anormale, cette anomalie disparaît un peu chaque jour, de telle sorte que, dans un temps peu éloigné, elle aura disparu complètement, et cet organe aura repris sa fonction normale.

De plus, s'il existe quelques lésions dans l'un d'eux, ces lésions se cicatrisent de jour en jour, et elles seront rapidement guéries.

J'ajoute encore ceci, et c'est une chose extrêmement importante : si, jusqu'à présent, vous avez éprouvé vis-à-vis de vous-même une certaine défiance, je vous dis que cette défiance disparaît peu à peu pour faire place, au contraire, à de la confiance en vous-même, fondée sur cette force d'une puissance incalculable qui est en chacun de nous. Et cette confiance est une chose absolument indispensable à tout être humain. Sans confiance en soi, on n'arrive jamais à rien, avec de la confiance en soi, on peut arriver à tout (dans le domaine des choses raisonnables, bien entendu). Vous prenez donc confiance en vous, et la confiance vous donne la certitude que vous êtes capable de faire non seulement bien, mais même très bien toutes les choses que vous désirez faire, *à la condition qu'elles soient raisonnables,* toutes les choses aussi qu'il est en votre devoir de faire.

Donc, lorsque vous désirerez faire quelque chose de raisonnable, lorsque vous aurez à faire une chose qu'il est de votre devoir de faire, pensez toujours que cette chose est *facile.* Que les mots : *difficile, impossible, je ne peux pas ; c'est plus fort que moi, je ne peux pas m'empêcher de...* disparaissent de votre vocabulaire, ils ne sont pas français. Ce qui est français, c'est : *c'est facile et je peux.* Si vous considérez la chose comme facile, elle le devient pour vous alors qu'elle semblerait difficile aux autres, et cette chose, vous la faites vite, vous la faites bien, vous la faites aussi sans fatigue, parce que vous l'aurez faite sans effort. Tandis que si vous l'aviez considérée comme difficile ou impossible, elle le serait devenue pour vous, tout simplement parce que vous l'auriez considérée comme telle. (Ici Coué suggérait que le suggestionneur introduise les suggestions spécifiques du cas qu'il a à traiter.)

En somme, j'entends qu'à tous points de vue, tant au point de vue physique qu'au point de vue moral, vous

jouissiez d'une excellente santé meilleure que celle dont vous avez pu jouir jusqu'à présent. Maintenant, je vais compter jusqu'à "trois" et quand je dirai "trois", vous ouvrirez les yeux et sortirez de l'état où vous êtes, et vous en sortirez bien tranquillement ; en en sortant, vous ne serez pas engourdi, pas fatigué le moins du monde, tout au contraire, vous vous sentirez fort, vigoureux, alerte, dispos, plein de vie ; de plus, vous serez gai, bien gai et bien portant sous tous rapports. Un, deux, trois*. »

* Emile COUE, *maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente*, p. 32 à 36, Oliven (1970).